

TRANSFORMANDO CONFLICTOS

Hacia Rutas de Convivencia familiar



**BIENESTAR
FAMILIAR**



**UNIVERSIDAD
DE LA COSTA**
1970

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Lozano Jiménez, José Eduardo

Transformando conflictos / José Eduardo Lozano Jiménez, Adriana de la Peña Leiva. – Barranquilla: Corporación Universidad de la Costa, 2021 .

ISBN: 978-958-5172-17-3 (digital)

ISBN: 978-958-8710-97-6 (impreso)

Resolución de conflicto

Convivencia

Comunicación

657.61

A673



EDUCOSTA
EDITORIAL UNIVERSITARIA DE LA COSTA



**UNIVERSIDAD
DE LA COSTA**
1970
VIGILADA MINEPROMOCIÓN

Transformando conflictos hacia rutas de convivencia pacífica

Autores:

José Eduardo Lozano Jimenez

Adriana De la Peña Leiva

Primera edición digital, 2021[©]

Primera edición impresa, 2021[©]

ISBN: 978-958-5172-17-3 (digital)

ISBN: 978-958-8710-97-6 (impreso)

Corporación Universidad de la Costa, CUC
Barranquilla - Colombia

Editorial Universitaria de la Costa S.A.S.
Calle 58 No. 55-66
Teléfono: (575) 344 4623
educosta@cuc.edu.co

Lauren J. Castro Bolaño
Directora (2021)

Impreso por: Yoyobiz Creativos Ltda.
Barranquilla, Colombia

© Todos los derechos reservados, 2021

Hecho el depósito que exige la ley

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al editor. Queda prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso por escrito del propietario de los derechos del *copyright*[®].



Hacia Rutas de Convivencia Familiar

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, Regional Atlántico
Subdirección de Monitoreo y Evaluación, Estrategia Investigación Social
Participativa

Corporación Universidad de la Costa – CUC
Facultad de Psicología

La presente Cartilla se realizó en el marco del estudio titulado: **Reconstrucción de los modelos de manejo de conflictos en familias adscritas al Centro zonal Sur oriente del ICBF en Barranquilla**, a través de la Estrategia de Investigación Social Participativa de la Subdirección de Monitoreo y Evaluación de la Dirección de Planeación y Control de la Gestión del ICBF

Autores de los contenidos:

Adriana Angélica De La Peña Leiva
José Eduardo Lozano Jiménez

Agradecimientos:

Equipo de investigación
Arelí Sarai Rocha Payares
Jailine Vanessa Niebles Soñett
Karen Elena Salas Vilorio
Stephany Valle Córdoba

Actores comunitarios
Familia Amador
Familia Anillo
Familia Argote Noguera
Familia Arrieta Mendoza
Familia Barraza

Familia Donado Posada
Familia Gantiva Cifuentes
Familia Gaviria
Familia Gómez San Martín
Familia Gómez Tejeda
Familia Lozano Calvo
Familia Mattos Velandia
Familia Mejía
Familia Molina
Familia Montero Martínez
Familia Pacheco Altamiranda
Familia Padilla Martínez
Familia Paredis García
Familia Uscategui Jiménez
Familia Varela Herrera
Familia Vásquez Ramírez
Familias Cardona y Jiménez
Familias Guzmán y Arzuza
Familias Posada y Gómez



Diseño y Diagramación:
Arelí Sarai Rocha Payares

Impreso y hecho en Barranquilla
Diciembre de 2014



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**BIENESTAR
FAMILIAR**



Hacia Rutas de Convivencia Familiar

Personal Directivo

Corporación Universidad de la Costa

TITO JOSÉ CRISSIEN BORRERO
Rector

GLORIA CECILIA MORENO
GÓMEZ
Vicerrectora Académica

HENRY MAURY ARDILA
Vicerrector de Investigaciones

JAIME DIAZ ARENAS
Vicerrector Administrativo

HERNANDO ANTEQUERA
MANOTAS
Vicerrector Financiero

JESSICA LYNN CRISSIEN
BORRERO
Vicerrector de Bienestar

JORGE MORENO GÓMEZ
Vicerrector de Extensión

MILDRED PUELLO SCARPATI
Decana Facultad de Psicología

Fundadores

Corporación Universidad de la Costa

EDUARDO CRISSIEN SAMPER
RUBEN MAURY PERTUZ (q.e.p.d)
NULVIA BORRERO DE CRISSIEN
MARÍA ARDILA DE MAURY
RAMIRO MORENO NORIEGA
RODRIGO NIEBLES D. (q.e.p.d)
MIGUEL ANTEQUERA STAND

Actores institucionales ICBF

YOLANDA RUT PINZÓN
Directora Regional Atlántico Instituto
Colombiano de Bienestar Familiar

MAYRA BARRIOS GARCÍA
Coordinadora Grupo de Planeación y
Sistemas

MARÍA DE JESÚS ALONSO
Coordinadora Centro zonal
Sur oriente

ANA CAROLINA ANGULO
Psicóloga Centro zonal Sur oriente.



**BIENESTAR
FAMILIAR**



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

TRANSFORMANDO CONFLICTOS

Hacia Rutas de Convivencia familiar



El Instituto Colombiano del Bienestar Familiar, Centro Zonal Sur Oriente, La subdirección de Monitoreo y Evaluación, Estrategia de Investigación Social Participativa, y la Universidad de la Costa—CUC, en su compromiso con el desarrollo humano, unen sus esfuerzos para implementar el proyecto “Reconstrucción de los modelos de manejo de conflictos en familias adscritas al centro zonal suroriental del ICBF en Barranquilla”, con un diseño de investigación acción participativo, que permite conocer las percepciones, los significados, las creencias, los actores, y demás elementos que influyen cotidianamente en los conflictos familiares; así mismo las distintas formas de manejo de los mismos, permitiendo a los participantes ser protagonistas del proceso de intervención a partir de su propia realidad.

Este proyecto de investigación es un aporte al fortalecimiento de las relaciones familiares que marca una ruta de cambios al interior de las familias; empoderando a cada miembro con habilidades sociales y estrategias de afrontamiento para convertir cada conflicto en un proceso de unión, comprensión, tolerancia, y así promover en cada actor un potencial gestor de caminos hacia la convivencia familiar, de acuerdo a la particularidad de cada conflicto



TRANSFORMANDO CONFLICTOS

Hacia Rutas de Convivencia familiar



El ejercicio cotidiano de convivir no es fácil. Los seres humanos somos únicos; pensamos, sentimos y actuamos de forma diferente; de hecho, muchas veces estas diferencias se convierten en problemas y maximizamos eventos, palabras, acciones. Por ello es importante que desde nuestras propias familias aprendamos habilidades sociales que favorezcan el vivir en el hogar, la escuela, el barrio.

Aunque parezca extraño, al interior de muchos hogares en Colombia se registran casos de violencia, desde leves como discusiones, palabras obscenas, empujones; hasta graves como golpizas y asesinatos. Esta realidad duele y exige que tomemos correctivos, pues está en juego el bienestar integral, la salud física, mental y social de todas las personas implicadas.

La tarea de mejorar nuestra convivencia al interior del hogar es de todos y todas; padres y madres, abuelos y abuelas, hijos e hijas, tíos y tías, nietos y nietas, cualquiera sea tu rol en casa tienes una misión cada día, aportando para el buen entendimiento y el afrontamiento sano de los conflictos y desacuerdos que se puedan presentar; conflictos que son normales en cualquier grupo o colectividad, en cualquier familia.

Te invitamos a subirte a la “Chiva de la Convivencia”, tomando las doce maletas que a continuación te presentamos.

**¡Iniciemos
nuestra ruta...!**



Percepción del Conflicto



La redefinición del conflicto, permite transformar las nociones de conflicto viéndolo como una oportunidad hacia el cambio; una oportunidad para revisar, redefinir y evaluar las relaciones con los demás, expresando diferentes opiniones y compartiendo conductas, pensamientos, metas y percepciones, en un ambiente adecuado, sin que los otros se vean dañados.

(Torres, 1999).



Reflexiona

El conflicto no debe ser entendido solo como fuente de problemas o disfuncionalidad en las relaciones con los otros; por el contrario, debe ser visionado como la oportunidad de generar acciones de mejora, consolidar los vínculos cercanos y crecer como individuos; ya que a través de él, se reconocen los aspectos en los que fallamos como individuos.

Cambiar la percepción del conflicto es un trabajo de práctica, sin embargo, no imposible. Da el ejemplo en tu familia con estos sencillos pasos: Para lograrlo debes tener en cuenta tres variables: las personas, el problema y el proceso.



1. Reconoce y valora siempre la percepción y emociones del otro cuando se genera el conflicto. Ponte en su lugar, compéndelo y ayúdalo a calmar.
2. Reconoce las causas del problema, qué generó la discusión y cómo las partes implicadas se sienten frente a eso.
3. Siempre acude a la comunicación asertiva como fuente de solución de un conflicto; sé equilibrado y actúa con serenidad.

Toma nota

- ✓ Antes de juzgar primero debes pensar.
- ✓ No todo es lo que parece y recuerda que hay muchas maneras de comprender lo que acontece.
- ✓ Todos tienen un punto de vista, lo que para ti es una mala cara, para otro puede ser una tristeza.
- ✓ Lo mejor es verificar la veracidad de lo que crees para así confirmar tu punto de vista.

Diviértete

Arme palabras sobre la asertividad con las letras del recuadro, tache con una equis (x) las letras que ha usado.

C	M	N	C	I	A
I	A	U	T	L	E
D	A	M	F	O	R
C	O	B	N	J	P
O	I	O	T	M	O
A	D	R	O	A	*



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1974
SISTEMA DE INVESTIGACIÓN

"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?

"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

This image shows a single page from a notebook or ledger. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for writing. The margins are consistent on all sides, and there are no other markings, text, or illustrations present.

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCOIS

"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, HONDURAS

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?

"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINERECACIÓN

"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?

"El clímax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?



"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
FACULTAD DE INGENIERÍA

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?

"El clímax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?

"El climax de un conflicto puede llevar a la paz o a la peor de las guerras". Carrillo

[illegible]

Confirma antes de juzgar. Pregunta:
¿qué me quieres decir con eso?



Empatía



Es sentir como el otro siente y pensar como el otro piensa, para comprender y reconocer las emociones del otro. Es lograr identificarse con la otra persona poniéndose en su lugar. Ser empático no siempre significa estar de acuerdo con las percepciones de las otras personas, pueden existir diferencias las cuales deben respetarse.



Reflexiona

Camila ha discutido con su hermano, ella está llorando y se encuentra muy afligida. Andrea habla con ella y es capaz de comprender como puede sentirse Camila. Andrea ya conocía el motivo de la discusión y se acerca a ella comprendiendo la reacción que esta pudiera tener; Andrea intenta darle ánimos y reconfortar a Camila.

Andrea ha escuchado a Camila y en ese intercambio ha logrado identificar las emociones de ella, de esta manera pudo colocarse en contacto con los sentimientos y pensamientos de Camila y entender cómo se sentía ésta.

De esta manera según el caso, la empatía nos permite identificar los sentimientos del otro, imaginar cómo se sienten los demás y mantener una comunicación asertiva para ayudar a los otros (Prieto, 2011).

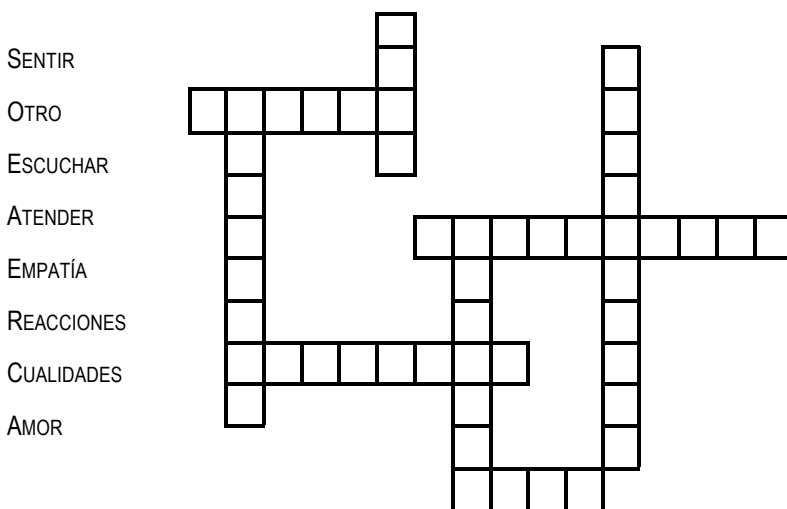


Toma nota

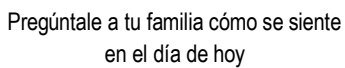
- ✓ La empatía nos lleva a aprender a descubrir cualidades en los otros sin fijarnos sólo en nosotros.
- ✓ Para vivir una buena comunicación, debes tener actitud de escucha y disposición.
- ✓ Colocarse en el lugar del otro antes de juzgar es la clave para entender su posición.
- ✓ Comprender los puntos de vista de los demás, sus sentimientos y reacciones, nos hace nobles y serenos.

Diviértete

Coloque las palabras en los cuadros que correspondan



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[illegible]

"El que habla siembra; el que escucha recoge". Autor desconocido

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, MIREDOCHIE

Pregúntale a tu familia cómo se siente
en el día de hoy

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Pregúntale a tu familia cómo se siente
en el día de hoy

[illegible]

"El que habla siembra; el que escucha recoge". Autor desconocido

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLASBARRIOS

Pregúntale a tu familia cómo se siente
en el día de hoy

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Comunicación

3

Es el medio por el cual podemos transmitir y recibir información con las otras personas, manifestar lo que sentimos y pensamos. Si la usamos de manera cordial permite que las otras personas nos entiendan y comprendan nuestras necesidades, percepciones, desacuerdos, pensamientos y malestares, entre otros (Prieto, 2011).



Reflexiona

Un Sultán le contó a un sabio que soñó con perder todos los dientes.

- ¡Qué desgracia Mi Señor! - exclamó el sabio - Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

-¡Qué insolencia! - gritó el Sultán enfurecido – ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? El sultán ordenó que le dieran cien latigazos. Más tarde trajeron a otro sabio, y éste después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

-¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes.

Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando este salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:



- ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que la del primer sabio. No entiendo porqué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.
- Recuerda bien amigo mío - respondió el segundo sabio - que todo depende de la forma en que se dice, uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse. (Widly, 2005).

Toma nota

- ✓ Estar atento a tus gestos faciales puede facilitar comunicarte.
- ✓ Si quieres entablar una adecuada comunicación mantén una mirada cálida, de contacto con el otro, así sentirá que lo estás escuchando y que es importante.
- ✓ Moderar el tono y el volumen de la voz es necesario para que el otro te pueda escuchar
- ✓ Evitar los sarcasmos, no decir lo que no te gustaría que te dijeran, es necesario para conseguir lo que deseas.
- ✓ Mantener posturas corporales adecuadas, que le envíen al otro un mensaje de que estás dispuesto a escuchar y a conversar.

Diviértete

Complete las palabras usando las que se encuentran en los cuadros

a	r	e	s	i	e	d	i	c	n	d	o	c	i	n	o	s	ó	e	e	t
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

“L_ p_ _m_ra co_di_ _ón _e t_ _a
c_mu_ _ca_i_n e_ _l r_p_ _o.”

(Albert Jacquard)



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1978
VICERRECTORÍA ADMINISTRATIVA

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"No es lo que se dice, sino cómo se dice." Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Exprésale algo bonito a un familiar sin usar palabras.



[illegible]

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.



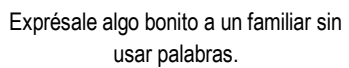
[illegible]

"No es lo que se dice, sino cómo se dice." Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Exprésale algo bonito a un familiar sin usar palabras.



[illegible]

"No es lo que se dice, sino cómo se dice." Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Exprésale algo bonito a un familiar sin usar palabras.



[illegible]

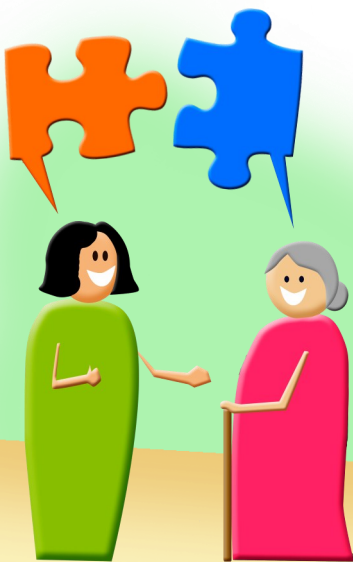
"No es lo que se dice, sino cómo se dice." Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Exprésale algo bonito a un familiar sin
usar palabras.



Asertividad



Es la capacidad de expresarse libremente y de forma adecuada ante los demás, respetando las opiniones, creencias, derechos de los otros y los propios (Gaeta & Galvanovskis, 2009).

Reflexiona

1. Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones, y a tomar la responsabilidad de su iniciación y sus consecuencias.
2. Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.
3. Tenemos derecho a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.
4. Tenemos derecho a cambiar de parecer.
5. Tenemos derecho a cometer errores y a ser responsables por ello.
6. Tenemos derecho a decir "No lo sé".
7. Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás, antes de enfrentarnos con ellos.
8. Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.
9. Tenemos derecho a decir "No lo entiendo". (M.J. Smith)



Toma nota

- ✓ Al respetar la opinión del otro promueves el respeto a tu propia opinión
- ✓ Insistir en dar un trato justo hace que recibas un trato justo
- ✓ Manifestar tus desacuerdos, ideas o pensamientos con palabras adecuadas, facilita que sean mejor recibidos y aceptados.
- ✓ Pensar y hablar de ti mismo en forma positiva, hace que te proyectes de forma positiva.
- ✓ Compartir con franqueza y respeto lo que piensas y lo que sientes, favorece el encuentro y la comprensión

Diviértete

Arme palabras sobre la asertividad con las letras del recuadro, tache con una equis (x) las letras que ha usado.

E	O	N	O	R	R
P	I	O	T	E	T
X	N	A	R	S	A
R	I	M	E	P	O
E	P	O	T	O	T
S	A	R	O	R	*



"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
SILVANA BARRONCINI

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.

"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.

"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, HERCÓRACIO

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.

"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YIGILADA MINERECACIJA

"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
SILVANA BARRON

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.

"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.



"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VISUALIZA NUESTRO CAMBIO

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.

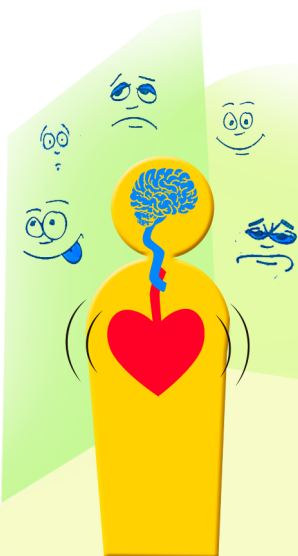
"Si usted desea conversar conmigo, defina sus términos". Voltaire

[illegible]

Hoy vas a decir lo que sientes, con
respeto y moderación.

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
ESCALERA MENDOZA

Inteligencia Emocional



Es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de las demás personas, y de motivar y manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones (Alcázar, 2001).

Reflexiona

Un padre le dio una bolsa de clavos a su hijo y le dijo que cada vez que perdiera el control de sus emociones debería clavar un clavo detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavo muchos clavos detrás de la puerta. Sin embargo, a medida que él aprendía a controlarse, clavaba cada vez menos clavos. Descubrió que era más fácil dominar las emociones que clavar clavos detrás de la puerta.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Su padre le dijo que retirara un clavo cada día que lograra controlarse. Finalmente el joven logró retirar todos los clavos de la puerta.

Su padre le dijo: Has trabajado duro, hijo mío, pero mira todos esos hoyos en la puerta. Nunca más será la misma. Cada vez que tu pierdes el control, dejas cicatrices exactamente como las que aquí ves. Tú puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero del modo como lo digas lo devastará, y la cicatriz perdurará para siempre.

(Autor desconocido).



Toma nota

- ✓ Procura manejar tus emociones personales con equilibrio y sensatez
- ✓ Cuando estés con otros expresa abiertamente tus emociones, sin herir a los demás.
- ✓ Mantén siempre una actitud positiva y optimista.
- ✓ Recuerda siempre pensar antes de actuar .
- ✓ Reconocer las consecuencias de no controlar las emociones, te ayuda a no repetir los errores.

Diviértete

Busca en la sopa de letras las siguientes palabras:

Manejo
Razón
Actuar

Optimista
Sentimiento
Inteligencia

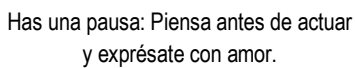
Emociones
Control
Emocional

Equilibrio
Pensar
Actitud positiva

I	N	T	E	L	I	G	E	N	C	I	A	Q	W	E	A
R	T	Y	M	U	I	O	P	R	A	S	D	F	G	C	V
H	J	K	O	L	Z	X	C	A	V	B	N	M	T	Q	I
E	W	E	C	R	T	Y	U	S	I	O	P	U	A	S	T
Q	D	F	I	G	H	J	K	N	L	Z	A	X	C	V	I
U	E	M	O	C	I	O	N	E	S	R	Q	W	E	R	S
I	T	Y	N	Y	U	P	I	P	O	P	A	A	S	D	O
L	D	F	A	G	H	T	J	K	L	O	A	Z	E	R	P
I	T	U	L	Y	I	I	O	P	A	S	E	D	O	F	D
B	S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	D	J	N	U
R	G	H	I	J	O	I	K	E	L	A	Z	U	E	C	T
I	Q	W	E	R	T	S	Y	U	I	P	O	A	N	V	I
O	S	D	C	O	N	T	R	O	L	D	F	E	A	B	T
G	H	A	J	E	K	A	I	L	Z	E	X	I	M	I	C
P	O	Y	U	L	I	A	D	S	G	R	E	T	N	N	A



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



"La manera en que vemos el problema es el problema". Covey

[illegible]

Has una pausa: Piensa antes de actuar
y exprésate con amor.



"La manera en que vemos el problema es el problema". Covey

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCOEXIM

Has una pausa: Piensa antes de actuar
y exprésate con amor.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



"La manera en que vemos el problema es el problema". Covey

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEROSUR

Has una pausa: Piensa antes de actuar
y exprésate con amor.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



"La manera en que vemos el problema es el problema". Covey

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN

Has una pausa: Piensa antes de actuar
y exprésate con amor.

[illegible]

"La manera en que vemos el problema es el problema". Covey

[illegible]

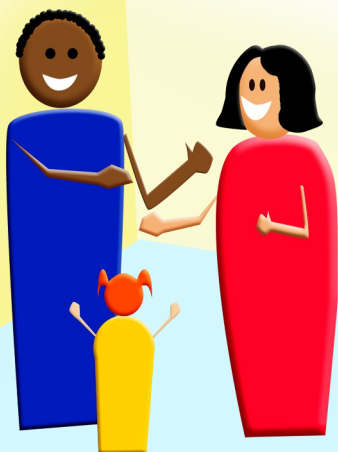
UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VICERRECTORÍA GENERAL

Has una pausa: Piensa antes de actuar
y exprésate con amor.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Respeto



El respeto es otorgarle un valor a la otra persona y así mismos, un valor a los pensamientos, creencias y opiniones, y por tal implica una actitud cordial con el otro, por el hecho de poseer un valor.

(Von Hildebrand, 2004)

Reflexiona

Había un ciego sentado en la vereda, con una gorra a sus pies y un pedazo de madera que escrito con tiza blanca, decía: - "POR FAVOR AYÚDEME, SOY CIEGO".

Un creativo de publicidad que pasaba frente a él, se detuvo y observó unas pocas monedas en la gorra. Sin pedirle permiso tomó el cartel, le dio vuelta, tomó una tiza y escribió otro anuncio. Volvió a poner el pedazo de madera sobre los pies del ciego y se fue. Por la tarde el creativo volvió a pasar frente al ciego que pedía limosna, su gorra estaba llena de billetes y monedas.

El ciego reconoció sus pasos y le preguntó si había sido él, el que reescribió su cartel y sobre todo, qué había escrito.

El publicista le contestó: "Nada que no sea tan cierto como tu anuncio, pero con otras palabras". Sonrió y siguió su camino.

El ciego nunca lo supo, pero su nuevo cartel decía: "HOY ES PRIMAVERA, Y NO PUEDO VERLA" (Autor desconocido).



Toma nota

- ✓ Da siempre a los demás el trato que tú mismo quieres disfrutar.
- ✓ Debes considerar las opiniones de los demás tan válidas como las tuyas.
- ✓ Aunque no estés de acuerdo, el pensar de los demás de cierto algo tendrá.
- ✓ La riqueza de la diversidad tus horizontes ampliará.
- ✓ Las diferencias debes respetar y así tu vida mejor será.
- ✓ Las cosas de los otros respetar una sana convivencia puede garantizar.
- ✓ Para la convivencia mejorar, muchos besos, abrazos y caricias debes regalar.

Diviértete

Escribe la frase guiándote con las figuras

A= ☺

B= β

C= €

D= △

E= £

F= §

H= π

I= ∞

M= ∞

N= ○

O= ¥

P= ⌘

R= §

S= Θ

T= A

U= ✕

△ £ ○ A § ¥ △ £ ✕ ○ ⌘ £ ○ Θ ☺ ∞ ∞ £ ○ A ¥ △ ∞ § £ § £ ○ A £

△ £ β £ π ☺ β £ § ✕ ○ § £ Θ ⌘ £ A ¥ ∞ ✕ A ✕ ¥



"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, MENDOZA

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.

"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.



"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, MENDOZA

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.

"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.



[illegible]

"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.



"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINORCISIM

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.

"El respeto al derecho ajeno es la paz". Benito Juárez

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a tratar a los demás como
quieres ser tratado.



Tolerancia



Es una virtud, que implica respetar las costumbres, creencias y opiniones de los demás, mostrando una actitud o disposición de resignación ante las diferencias (Casanova, S.F.).

Reflexiona

Todos los días debemos trabajar en esta importante habilidad. No es fácil reconocer que los demás piensan, sienten y actúan de una forma diferente a la nuestra y que esta realidad, de alguna manera, nos genera molestia, pues quisiéramos nunca tener un “pero” ante lo que decimos o hacemos.

Sin embargo, la tolerancia trae consigo una inmensa ganancia, pues al aceptar, respetar, valorar y comprender al otro, nos enriquecemos, ampliamos nuestro mundo y descubrimos que hay formas diferentes y muy ricas de ver la vida y de disfrutarla.

Esto es fácil de decir, pero lo cierto es que a veces demanda un poco de nuestro esfuerzo, por eso, esta habilidad hay que cultivarla todos los días, paso a paso. Primero hay que saber que sí podemos comprender al otro y después, hacer ejercicios constantes de aceptación de la forma en que viven los otros, la cual puede ser muy diferente a la nuestra.

Tolerar es enriquecerse. Cuando aceptamos la diferencia con el otro, crecemos. Nos demostramos que somos capaces de vivir la humildad de no siempre querer tener la razón. Inténtalo!



Toma nota

- ✓ Si la consideración quieres alcanzar, la tolerancia debes cultivar
- ✓ Si respetado te quieres sentir, comprender al otro debes perseguir.
- ✓ Si en armonía quieres vivir, la diferencia debes compartir.
- ✓ Comprender, respetar y aceptar son la llave para al otro tolerar
- ✓ Si tus creencias quieres expresar a respetar las del otro debes intentar.

Diviértete

Busca en la sopa de letras las siguientes palabras:

Derechos	Dignidad	Respeto	Tolerancia
Diferencias	Justicia	Comprensión	Aceptación
Reconocer	Equidad	Paciencia	Amor

A	S	T	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	C	A	S	D
D	E	O	F	G	H	R	E	S	P	E	T	O	H	I	J
L	O	L	Z	D	C	E	V	E	B	U	N	M	A	E	R
T	Y	E	U	A	L	C	U	H	I	J	O	P	A	S	D
D	F	R	G	D	H	O	J	K	L	Z	C	R	V	J	B
N	P	A	C	I	E	N	C	I	A	M	Q	E	W	U	E
R	T	N	Y	U	H	O	U	J	I	L	O	N	A	S	F
S	E	C	D	Q	F	C	G	U	H	D	I	S	O	T	U
S	D	I	F	E	R	E	N	C	I	A	S	I	D	I	G
H	E	A	T	U	J	R	J	K	L	D	A	O	F	C	E
C	V	B	M	E	R	Y	U	O	D	I	F	N	A	I	R
F	A	C	E	P	T	A	C	I	O	N	G	I	H	A	O
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	G	A	S	D	F	G
H	J	K	L	Z	C	V	B	N	M	I	E	R	T	Y	M
I	P	O	S	O	H	C	E	R	E	D	A	D	F	G	A



"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
SILABO DE HISTORIA

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello con lo que no estás de acuerdo.

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

[illegible]

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello
con lo que no estás de acuerdo.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YIGILADA MİNERECACIYIN

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello con lo que no estás de acuerdo.

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

[illegible]

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello
con lo que no estás de acuerdo.



"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUC

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello con lo que no estás de acuerdo.

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

[illegible]

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello
con lo que no estás de acuerdo.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YIGILADA MİNERECACIYI

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello con lo que no estás de acuerdo.

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

[illegible]

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello
con lo que no estás de acuerdo.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

VIGILANTE MINEROCACIÃO

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy vas a pedir que te expliquen aquello con lo que no estás de acuerdo.

"La tolerancia equilibrada es germen de libertad y armonía". Autor desconocido

[illegible]

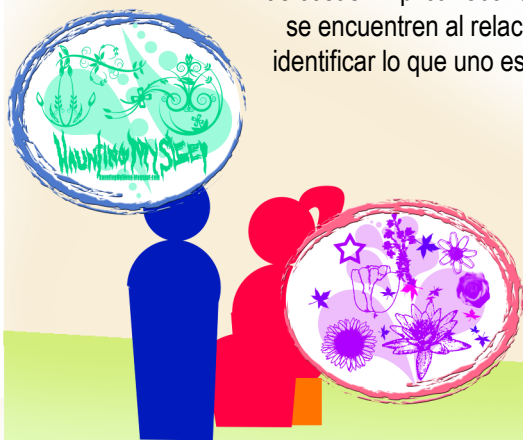
Hoy vas a pedir que te expliquen aquello
con lo que no estás de acuerdo.



Alteridad



Es reconocer que una persona como tal no es un centro, que existen otros que opinan y piensan diferente, que cuestionan la veracidad de las cosas. Implica reconocer las diferencias que se encuentren al relacionarse con los otros, e identificar lo que uno es y no es referente a los otros (Ruiz, 2009).



Reflexiona

La alteridad permite al ser humano convivir de manera mas pacífica con quienes le rodean, ya que enseña a reconocer que un “Otro” existe en cada una de las situaciones que vive. Un “Otro” con ideales, intereses y maneras de actuar diferentes, al que siempre de alguna manera estoy afectando con mis acciones o comentarios.

Por ello, fortalecer la alteridad en tu vida es un proceso de superación y crecimiento personal, pues no es fácil reconocer lo que es el “Otro” ante las cosas que deseo o hago.

Recuerda entonces, que para una buena convivencia, no solo es importante lo que yo quiero, sino también lo que los otros desean.



Toma nota

- ✓ Reconocer que hay Otro es el primer paso hacia la convivencia y el bienestar.
- ✓ Si otra persona hay, la mía no es la única voz a escuchar.
- ✓ Si reconozco que otra persona hay, sus opinión y sentimientos debo valorar.
- ✓ Si la alteridad quieres alcanzar, el punto de vista del Otro debo mirar.
- ✓ Para la convivencia disfrutar al Otro debes valorar.

Diviértete

Coloque las palabras en los cuadros que correspondan

DIFERENCIAS

OTRO

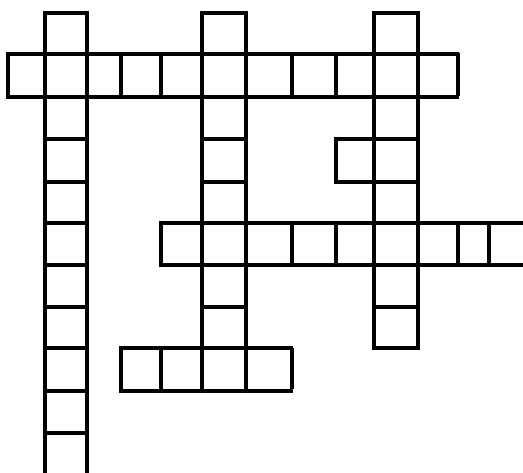
YO

RECONOCER

PERSONAS

COMPARTIR

CONVIVENCIA



"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.

"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.



"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.

"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.



"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.

"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.



"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.

"No podemos medir al otro por lo que nosotros somos". Autor desconocido

[illegible]

Hoy te vas a poner en el lugar del Otro.
Vas a hacer algo que le corresponde a
Otro en casa.



Discernimiento



Es la capacidad de decidir entre lo bueno y lo malo, distinguir entre una cosa u otra para tomar una adecuada decisión (Duarte, 2012).



Reflexiona

Es normal que nos sintamos confundidos ante las decisiones que se deben tomar respecto a muchas situaciones que sorteamos a diario; sin embargo, es necesario aprender a tomarnos un tiempo para reflexionar y evaluar todo lo que sucede a nuestro alrededor, a fin de poder identificar los beneficios y consecuencias de cada decisión o acto que realizamos.

De esa forma, será posible tomar decisiones asertivas con base en las cosas que nos hacen bien y enriquecen nuestras vidas. Así, sabremos discernir las mejores actitudes, comentarios y repuestas entre miles de posibilidades latentes.



Toma nota

- ✓ Reconocer el bien y el mal la vida te va a facilitar.
- ✓ Identificar las ventajas y desventajas de lo que vas a realizar te guiara para tu meta alcanzar
- ✓ Investigar, consultar y escuchar es importante para distinguir entre el bien y el mal.
- ✓ La vida tiene muchos caminos por donde andar, y con el discernimiento podrás encontrar la ruta adecuada en tu caminar.
- ✓ Si reflexionas antes de actuar, buenas decisiones podrás tomar

Diviértete

Complete las palabras usando las que se encuentran en los cuadros

u	i	s	n	t	b	s	r	c	o	e	o	a	r	a	t	o	o	s	m	s	o	e	a	i
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

"N_e _ra _ ac_ion_s h_b_a _so _e
n_s_t_os t_n_o c_o n _otro _ s_br _
el _s."

(George Eliot)



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1978
VILLALBA WIRREQUAGEN

"Estudia las frases que parecen ciertas y ponlas en duda". David Riesman

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy vas a dedicar tiempo para compartir
y reflexionar con tu familia.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[illegible]

"Estudia las frases que parecen ciertas y ponlas en duda". David Riesman

[illegible]

Hoy vas a dedicar tiempo para compartir
y reflexionar con tu familia.



"Estudia las frases que parecen ciertas y ponlas en duda". David Riesman

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, MINORCA

Hoy vas a dedicar tiempo para compartir
y reflexionar con tu familia.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"Estudia las frases que parecen ciertas y ponlas en duda". David Riesman

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a dedicar tiempo para compartir
y reflexionar con tu familia.



"Estudia las frases que parecen ciertas y ponlas en duda". David Riesman

[illegible]UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, MINORCA

Hoy vas a dedicar tiempo para compartir
y reflexionar con tu familia.

"Estudia las frases que parecen ciertas y ponlas en duda". David Riesman

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hoy vas a dedicar tiempo para compartir
y reflexionar con tu familia.



Solución de Problemas



Comprende la eficacia y agilidad para dar respuestas oportunas y asertivas a los problemas que se presentan, usando la creatividad y tomando decisiones que no afecten a los otros.

Reflexiona

Los problemas o conflictos son el marco de convivencia común de todas las relaciones; sin embargo, es necesario tomar acciones que permitan forjar cambios reales en nuestras vidas.

Por ello, la capacidad de solucionar problemas implica tener iniciativa de cambio y tomar decisiones con base en el sentido común y el discernimiento.

Por lo tanto para lograrlo necesitas:

- 1 Identificar el problema.
- 2 Buscar alternativas de solución creativas y oportunas.
- 3 Evaluar las consecuencias de implementar tu estrategia de solución buscando ser asertivo con quienes te rodean.



- 4 Implementar la opción mas favorable ante la situación.
- 5 Una vez solucionado el problema, es recomendable hacer una retroalimentación con quienes participaron del problema, para evitar atravesar de nuevo por situaciones como esa.

Toma nota

- ✓ Los problemas cotidianos con optimismo y compromiso debemos afrontar.
- ✓ Son un reto los problemas, no una traba o una pena.
- ✓ Aunque los problemas no deseemos, cuando lleguen en su solución trabajaremos.
- ✓ Si no encuentras una solución inmediatamente, no te desesperes, toma una pausa para relajarte porque solo así puedes pensar con más claridad.
- ✓ No te limites a que hay una sola alternativa para solucionar los problemas, puedes encontrar varias formas de solucionarlo.

Diviértete

Arme palabras sobre la asertividad con las letras del recuadro, tache con una equis (x) las letras que ha usado.

D	R	P	O	R	G
O	E	I	R	E	O
S	P	R	O	P	N
N	I	E	A	D	L
P	O	P	O	N	O
I	E	N	T	O	*



"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUC

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema

"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLALBA, RINCONCINCO

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema

"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema



"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

This image shows a single page from a notebook or ledger. It features ten horizontal blue ruling lines spaced evenly across the page. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema

"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema



"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema

"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINORACION

Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema

"Si no eres parte de la solución, eres parte del problema". Lenin

[illegible]

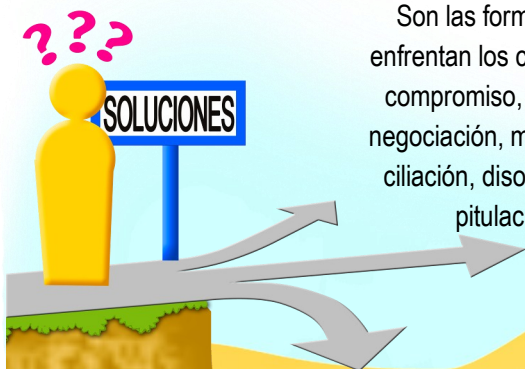
Hoy vas a pedirle ayuda a un familiar
para solucionar algún problema



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YISILARA MINERACIYON

Afrontamiento de Conflictos



Son las formas en que las personas enfrentan los conflictos: confrontación, compromiso, facilitación, neutralidad, negociación, mediación, arbitraje, conciliación, disolución, huida, pelea, capitulación y resistencia pasiva.

Reflexiona

Años tras año, en temporada de cosecha de mangos, Juliana y Ana peleaban por conseguir la mayor cantidad posible en la finca de sus abuelos.

Sin embargo, en todo el año fue diferente, los árboles no daban frutos y solo se lograba ver un mango maduro entre toda la cosecha. Ana y Juliana lo vieron al mismo tiempo y comenzaron a pelear por quien debía tenerlo. Ana por ser mayor decía que era su derecho tenerlo; sin embargo, Juliana por ser más alta aseguraba que debía ser suyo. Así transcurrió todo el día, le tiraban piedras para tumbarlo, armaron ganchos para halarlo, pero con nada tuvieron éxito.

Ya cansadas de tantos intentos fallidos, sentadas y riendo... Ana con un suspiro en su boca, le dijo a su hermana, que deseaba ese mango para hacerse un rico postre con la cáscara, mientras que Juliana solo lo quería por su pulpa para comerla.

Ambas se miraron y sonriendo acordaron diseñar un plan para bajar entre las dos el mango, con la condición de que cada una obtendría lo que quería. Ana su cáscara y Juliana la pulpa.



Toma nota

- ✓ El conflicto es algo humano y cotidiano que debe ser afrontado.
- ✓ Afrontar los conflictos positivamente es verlos como una oportunidad para crecer, afrontarlos negativamente es verlos como una amenaza de la que hay que defenderse.
- ✓ El conflicto es positivo si crecemos y maduramos, pero es algo negativo si peleamos y gritamos.
- ✓ El conflicto no es fácil afrontar, pero cuando lo haces te da paz
- ✓ El conflicto es compartido, resolverlo entre todos es debido.

Diviértete:

Busca en la sopa de letras las siguientes palabras:

Confrontación compromiso facilitación neutralidad
negociación mediación arbitraje conciliación
disolución capitulación resistencia huida pelea

C	O	N	C	I	L	I	A	C	I	O	N	A	E	R	T
O	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	O	H	C	J	K
N	Z	N	N	O	I	C	A	T	I	L	I	C	A	F	L
F	X	O	C	V	A	B	E	N	I	M	C	I	P	O	S
R	D	I	E	J	A	R	T	I	B	R	A	F	I	G	H
O	J	C	L	Z	C	O	V	I	B	N	I	M	T	E	O
N	E	U	T	R	A	L	I	D	A	D	D	F	U	G	S
T	R	L	T	Y	E	J	U	K	I	L	E	S	L	S	I
A	D	O	F	G	L	H	J	Y	U	L	M	I	A	O	M
C	V	S	Y	R	E	A	G	S	H	E	J	U	C	I	O
I	T	I	D	F	P	U	H	R	E	Y	U	L	I	O	R
O	H	D	E	D	S	U	A	F	G	U	J	I	O	A	P
N	E	G	O	C	I	A	C	I	O	N	E	R	N	O	M
S	A	C	U	D	B	I	N	O	M	E	R	G	J	L	O
A	R	T	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	A	C



"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

[illegible]

Hoy vas a reflexionar cuál es tu responsabilidad
frente a un problema.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILANZA MINDECOGRI

VIGILATA MINERECACIÓN

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

[illegible]

Hoy vas a reflexionar cuál es tu responsabilidad
frente a un problema.



"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

[illegible]

Hoy vas a reflexionar cuál es tu responsabilidad
frente a un problema.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILANZA MINDECOGRIÓN

VIGILATA MINERECACIÓN

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

[illegible]

Hoy vas a reflexionar cuál es tu responsabilidad
frente a un problema.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YIGILADA MİNERİSKAÇIYN

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
FACULTAD DE INGENIERÍA

Hoy vas a reflexionar cuál es tu responsabilidad
frente a un problema.

"Los problemas se deben convertir en retos, nunca en obstáculos". Efraim

[illegible]

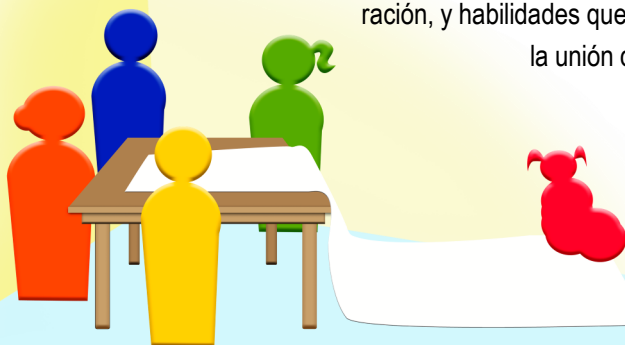
Hoy vas a reflexionar cuál es tu responsabilidad
frente a un problema.



Trabajo en Equipo



Consiste en realizar una tarea en particular entre un grupo de dos o más personas, manteniendo un buen nivel de coordinación, cooperación, y habilidades que permitan la unión del grupo.



Reflexiona

Había una vez cuatro individuos llamados “Todo el Mundo”, “Alguien”, “Nadie” y “Cualquiera”. Siempre que había un trabajo por hacer, “Todo el Mundo” estaba seguro de que “Alguien” lo haría. “Cualquiera” podría haberlo hecho, pero “Nadie” lo hizo. Cuando “Nadie” lo hizo, “Alguien” se puso nervioso porque “Todo el Mundo” tenía el deber de hacerlo. Al final, “Todo el Mundo” culpó a “Alguien” cuando “Nadie” hizo lo que “Cualquiera” podría haber hecho. (Fariña, 2014).

Trabajo en equipo implica la colaboración conjunta de varias personas para alcanzar un resultado u objetivo común. Esto, permite unir esfuerzos y dar respuestas más claras y contundentes ante las exigencias externas que se presentan.



Toma nota

- ✓ El recorrido del camino en compañía es más gustoso y juntos aprendemos los unos de los otros.
- ✓ Unidos se trabaja mejor para transformar los conflictos.
- ✓ La familia es un equipo que a sus miembros fortalece. Todos ponen todos toman y así juntos crecen.
- ✓ El trabajo de un equipo es más fuerte que el de uno, juntos en familia caminando en convivencia.
- ✓ Trabajando por la misma meta hacemos un equipo ganador.
- ✓ Asumir las responsabilidades del hogar, familias felices cultivará.
- ✓ Compartir tiempo con los demás, tu familia fortalecerá.

Diviértete

Escribe la frase guiándote con las figuras

A= ☺

E= £

J= ω

R= §

B= β

G= ∩

M= ∞

S= Θ

C= €

H= π

N= O

T= A

D= □

I= ∩

O= ¥

U= ✕

_ _ _ _ _
 O ∩ O ∩ ✕ O ¥ □ £ O ¥ Θ ¥ A § Θ ¥ £ Θ A ☺ O β ✕ £ O ¥
 _ _ _ _ _
 _ _ _ _ _
 £ ¥ ∞ ¥ A ¥ □ ¥ Θ ω ✕ O A ¥ Θ



"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Preguntar qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Preguntar qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YIGILADA MINERECACIÖN

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Preganta qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Pregunta qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YIGILADA MINERECACIÖN

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Preguntar qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Pregunta qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.



"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Preguntar qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Pregunta qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VIGILADA MINEDUCACIÓN

YIGILADA MINERECACIÖN

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Preganta qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VILLAHIMA, COLOMBIA

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.

"No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Preguntar qué puedes hacer tú por él" Magic Johnson

[illegible]

Hoy vas a brindarle tu ayuda a un familiar, aunque no te la pida.



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970
VISILADA MINERUSACIÓN

Referencias Bibliográficas

Alcázar, J (2001). La inteligencia emocional. Editorial Limusa. España.

Ariel. (2012). El discernimiento. Disponible en: <http://www.actosdeamor.com/discernimiento.htm>

Casanova. (s.f). Significado de Tolerancia. Disponible en : <http://www.significados.com/tolerancia/>

Duarte, I. (2012). Definición de discernimiento. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/96991281/Definicion-de-discernimiento>

Fariña, A. (2014). Fabulas y Moralejas: Trabajo en Equipo y proactividad. Disponible en: <http://xn--alejandrofaria-2nb.com/fabulas-y-moralejas-trabajo-en-equipo-y-proactividad/>

Gaeta, L. & Galvanovskis, A. (2009) Asertividad: Un análisis teórico-empírico. Enseñanza e investigación en psicología, 14 (2): 403-425.

M.J. Smith (1997). *Cuando digo no, me siento culpable*. Debolsillo Clave.

Prieto, M. (2011). Empatía, asertividad y comunicación. Educación y experiencias educativas. (41),1-8. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_41/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf

Ruiz, C. (2009). La alteridad. Disponible en: http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/25_iv_nov_2009/casa_del_tiempo_eIV_num25_99_101.pdf

Torres, J. L. 1999. Un enfoque alternativo a la teoría tradicional del conflicto. *Psicología desde el Caribe*. (4). 45 – 62.

Von Hildebrand, D. (2004). La importancia del respeto en la educación. *Educación y educadores*. (7). 221 - 228. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/834/83400715.pdf>

Widly. (2005). Reflexiones: La comunicación. Disponible en: <http://widly.blogspot.com/2005/03/la-comunicacin.html>



**BIENESTAR
FAMILIAR**





CALENDARIO 2015

Enero

l	m	j	v	s	d
		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

Febrero

l	m	j	v	s	d
					1
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28

Marzo

l	m	j	v	s	d
					1
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				

Abril

l	m	j	v	s	d
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30		

Mayo

l	m	j	v	s	d
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30
31					

Junio

l	m	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30				

Julio

l	m	j	v	s	d
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

Agosto

l	m	j	v	s	d
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29
31					

Septiembre

l	m	j	v	s	d
		1	2	3	4
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			

Octubre

l	m	j	v	s	d
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

Noviembre

l	m	j	v	s	d
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29
30					

Diciembre

l	m	j	v	s	d
		1	2	3	4
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30	31		



**BIENESTAR
FAMILIAR**



**UNIVERSIDAD
DE LA COSTA**
1970

VIGILADA MINEDUCACIÓN